

PENGARUH SHALAT DHUHA TERHADAP TINGKAT  
STRES DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI DERAJAT 1

SKRIPSI



OLEH :  
Yustisia Pratiwi Mamangkey  
9103015048

FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
2019

PENGARUH SHALAT DHUHA TERHADAP TINGKAT  
STRES DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
DENGAN HIPERTENSI DERAJAT 1

SKRIPSI

Diajukan kepada  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH :  
Yustisia Pratiwi Mamangkey  
9103015048

FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
2019

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Yustisia Pratiwi Mamangkey

NRP : 9103015048

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**“Pengaruh Shalat Dhuha Terhadap Tingkat Stres dan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Derajat 1”**

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian Surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juli 2019

Yang membuat pernyataan,



Yustisia Pratiwi Mamangkey


**HALAMAN PERSETUJUAN**


**SKRIPSI**

**PENGARUH SHALAT DHUHA TERHADAP  
TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DERAJAT 1**

**OLEH:**

**Yustisia Pratiwi Mamangkey  
9103015048**

**Pembimbing Utama: Ni Putu Wulan P. S, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)** 

**Pembimbing Pendamping: Ermalynda S., S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)** 

**Surabaya, Juli 2019**

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Yustisia Pratiwi Mamangkey  
NRP : 9103015048

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul:

Pengaruh Shalat Dhuha Terhadap Tingkat Stres dan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Derajat 1

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juli 2019

Yang membuat pernyataan,



Yustisia Pratiwi Mamangkey

## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

#### PENGARUH SHALAT DHUHA TERHADAP TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DERAJAT I

Skripsi yang ditulis oleh Yustisia Pratiwi Mamangkey NRP. 9103015048 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 24 Juni 2019 dan telah dinyatakan lulus oleh,

#### Tim Penguji

- |               |   |         |
|---------------|---|---------|
| 1. Ketua      | : Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep     | (.....) |
| 2. Sekretaris | : Ninda Ayu Prabasari, S. Kep., Ns., M. Kep | (.....) |
| 3. Anggota    | : Ni Putu Wulan P. Sari, S.Kep., Ns., M.Kep | (.....) |
| 4. Anggota    | : Ermalynda Sukmawati, S.Kep., Ns., M.Kep   | (.....) |

#### Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,



B. Handoko Daeng, Sp.KJ(K)  
NIK. 911.08.0624

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk mama, almarhum papa, kak Rama, Ma Alif, Bulik Ninin, Keluarga Besar, sahabat, teman-teman seperjuangan dan orang-orang yang saya sayangi dan yang selalu mendoakan saya.

## **HALAMAN MOTTO**

Fastabiquul Khoirot (Berlomba-Lomba Dalam Kebaikan)

Al Qur'an Surat Al Baqarah Ayat 148



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala (SWT) atas berkat dan rahmatNya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENGARUH SHALAT DHUHA TERHADAP TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DERAJAT 1”. Laporan skripsi ini disusun sebagai syarat untuk mengerjakan skripsi pada program S1 Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. dr. B. Handoko Daeng, Sp.KJ(K) selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya atas motivasi yang diberikan.
2. Ibu Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing akademik selama semester 1 sampai semester 8 yang selalu sabar mendampingi, membimbing dan memberikan semangat selama perkuliahan sampai pengerjaan skripsi.
3. Ibu Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.Kep., Ns., M.Kep, Selaku dosen pembimbing I yang dengan sabar selalu mengarahkan membimbing dan memotivasi penulis selama proses penyusunan skripsi.

4. Ibu Ermalynda Sukmawati, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing II yang dengan sabar selalu mengarahkan membimbing dan memotivasi penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ibu Ninda Ayu Prabasari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, saran, bimbingan dan dukungan untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membimbing dan meberikan ilmunya kepada saya.
7. Mama, almarhum papa, Mama Alif, Bulik Ninin, Papa Adit, Kak Rama, Alif, Mita, Adit, Nindy dan keluarga besar atas doa, bimbingan, kasih sayang, motivasi dan materi yang selalu diberikan selama ini.
8. Kepala Puskesmas Kalijudan drg. Toetik, Ibu Waji, Ibu Reni dan staf Puskesmas Kalijudan yang selalu membantu dalam pengumpulan data untuk keperluan skripsi.
9. Semua lansia dan kader Posyandu Lansia yang membantu dalam uji validitas.
10. Semua responden dan Kader Posyandu Lansia yang telah bersedia mengikuti penelitian dan membantu penelitian saya.
11. Yana, Fitri, Maya, Eya, Tya Lakoda yang selalu memberikan semangat, doa dan motivasi selama perkuliahan.
12. Wahidah, Elin, Lela, taci, yelsi, nini, donata, lodia, olin, mega, mutiara yang selalu membantu dan mendampingi selama 4 tahun, serta teman-teman seperjuangan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala

Surabaya angkatan 2015 yang selalu memberikan bantuan, semangat dan motivasi selama proses penelitian dan dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penyusun mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat serta dikembangkan lebih lanjut. Terima Kasih.

Surabaya, Juni 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH...	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
HALAMAN MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR SINGKATAN .....	xx
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN .....	xxii
ABSTRAK .....	xxiii
<i>ABSTRACT</i> .....	xxiv
 BAB 1 PENDAHULUAN .....	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	 7
2.1 Konsep Shalat Dhuha .....	7
2.1.1 Pengertian Shalat Dhuha .....	7
2.1.2 Hukum Shalat Dhuha .....	7
2.1.3 Waktu Pelaksanaan Shalat Dhuha.....	8

2.1.4	Jumlah Rakaat Shalat Dhuha.....	8
2.1.5	Fungsi dan tujuan melaksanakan shalat dhuha .....	9
2.1.6	Prosedur Terapi Shalat Dhuha.....	11
2.1.7	Mekanisme Kerja Shalat Dhuha.....	16
2.2	Konsep Stres.....	17
2.2.1	Pengertian Stres.....	17
2.2.2	Stresor .....	18
2.2.3	Gejala Stres .....	21
2.2.4	Jenis stres.....	22
2.2.5	Dampak Stres .....	22
2.2.6	Sifat Stres .....	23
2.2.7	Fisiologi Stres.....	23
2.2.8	Tahapan Stres .....	24
2.2.9	Faktor Yang Memengaruhi Respon Terhadap Stresor .....	27
2.2.10	Alat Ukur Tingkat Stres .....	28
2.2.11	Mekanisme koping .....	29
2.3	Konsep Tekanan Darah .....	30
2.3.1	Pengertian Tekanan Darah .....	30
2.3.2	Prinsip Pengukuran Tekanan Darah .....	32
2.3.3	Jenis Tensimeter.....	32
2.4	Konsep Lansia .....	33
2.4.1	Pengertian Lansia .....	33
2.4.2	Klasifikasi lansia .....	34
2.4.3	Proses Menua .....	34
2.4.5	Faktor yang Mempengaruhi Penuaan.....	34
2.4.6	Teori proses penuaan.....	36
2.4.7	Perubahan Akibat Proses Menua.....	40
2.5	Konsep Hipertensi .....	44
2.5.1	Pengertian Hipertensi .....	44
2.5.2	Etiologi Hipertensi.....	44
2.5.3	Klasifikasi.....	46
2.5.4	Patofisiologi .....	47
2.5.5	Manifestasi Klinis .....	49
2.5.6	Komplikasi .....	50
2.5.7	Pemeriksaan Penunjang.....	51
2.5.8	Penatalaksanaan .....	53
<b>BAB 3</b>	<b>KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>56</b>
3.1	Kerangka Konsep .....	56
3.2	Hipotesis .....	58
<b>BAB 4</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>59</b>
4.1	Desain Penelitian .....	59
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian .....	60
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	61
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	62
4.5	Kerangka Kerja Penelitian .....	64
4.6	Metode Pengumpulan Data .....	65

4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	69
4.8	Teknik Analisa Data.....	71
4.9	Etika Penelitian .....	73
BAB 5 HASIL PENELITIAN .....		76
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian .....	76
5.2	Hasil Penelitian .....	76
BAB 6 PEMBAHASAN .....		87
6.1	Tingkat Stres.....	87
6.2	Tekanan Darah.....	92
6.3	Pengaruh shalat dhuha terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1 .....	96
6.4	Keterbatasan Peneliti .....	99
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN .....		100
7.1	Kesimpulan.....	100
7.2	Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA .....		102
LAMPIRAN .....		108
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN .....		151

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Perubahan Fisik Anatomi/Fisiologi Lansia Akibat Proses Menua .....	40
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	47
Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Shalat Dhuha Terhadap Tingkat Stres dan Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi .....	60
Tabel 4.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	61
Tabel 4.3 Kisi-Kisi Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scales</i> (DASS).....	66
Tabel 5.1 Distribusi Data Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Shalat Dhuha.....	82
Tabel 5.2 Distribusi Data Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Shalat Dhuha ....	83
Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas Tingkat Stres dengan <i>One-Sample Kolmogorov Smirnov Test</i> .....	84
Tabel 5.4 Hasil Uji Hipotesis Tingkat Stres dengan <i>Paired Sample T-Test</i> .....	84
Tabel 5.5 Hasil Uji Normalitas Tekanan Darah dengan <i>One-Sample Kolmogorov Smirnov Test</i> .....	85
Tabel 5.6 Hasil Uji Hipotesis Tekanan Darah Sistole dengan <i>Paired Sample T-Test</i> .....	85
Tabel 5.7 Hasil Uji Hipotesis Tekanan Darah Diastole dengan <i>Paired Sample T-Test</i> .....	86

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan Shalat Dhuha (Berdiri).....	11
Gambar 2.2 Gerakan Shalat Dhuha (Mengangkat Kedua Telapak Tangan).....	12
Gambar 2.3 Gerakan Shalat Dhuha (Menyedekapkan Tangan) .....	12
Gambar 2.4 Gerakan Shalat Dhuha (Rukuk) .....	13
Gambar 2.5 Gerakan Shalat Dhuha (I'tidal) .....	13
Gambar 2.6 Gerakan Shalat Dhuha (Sujud).....	14
Gambar 2.7 Gerakan Shalat Dhuha (Duduk di antara Dua Sujud) .....	14
Gambar 2.8 Gerakan Shalat Dhuha (duduk Tahiat Akhir) .....	15
Gambar 2.9 Gerakan Shalat Dhuha (Salam).....	15
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Shalat Dhuha terhadap Tingkat Stres dan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Derajat 1 .....	56
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Pengaruh Shalat Dhuha terhadap Tingkat Stres dan Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi .....	64
Gambar 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	77
Gambar 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Suku .....	77
Gambar 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Tinggal Serumah bersama .....	78
Gambar 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan .....	78
Gambar 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	79
Gambar 5.6 Distribusi Responden Berdasarkan Pendapatan Perbulan.....	79
Gambar 5.7 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi ..	80
Gambar 5.8 Distribusi Responden Berdasarkan Obat Anti Hipertensi yang Diminum .....	81
Gambar 7.1 Bagan Pelaksanaan Shalat Dhuha .....	125



Gambar 7.2 Gerakan Shalat Dhuha (Berdiri).....	126
Gambar 7.3 Gerakan Shalat Dhuha (Mengangkat Kedua Telapak Tangan).....	127
Gambar 7.4 Gerakan Shalat Dhuha (Menyedekapkan Tangan) .....	128
Gambar 7.5 Gerakan Shalat Dhuha (Rukuk) .....	128
Gambar 7.6 Gerakan Shalat Dhuha (I'tidal) .....	129
Gambar 7.7 Gerakan Shalat Dhuha (Sujud).....	129
Gambar 7.8 Gerakan Shalat Dhuha Duduk di antara Dua Sujud) .....	130
Gambar 7.9 Gerakan Shalat Dhuha (duduk Tahiat Akhir) .....	130
Gambar 7.10 Gerakan Shalat Dhuha (Salam).....	131

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Survei Awal dan Penelitian dari Fakultas .....	108
Lampiran 2 Surat Ijin Survei Awal dan Penelitian dari Bangkesbangpol .....	109
Lampiran 3 Surat Ijin Survei Awal dan Penelitian dari Dinas Kesehatan .....	110
Lampiran 4 Surat Balasan Telah Melakukan Uji Validitas Kuesioner .....	111
Lampiran 5 Surat Ijin Permohonan Perpanjangan Penelitian dari Fakultas .....	112
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian dari Bangkesbangpol .....	113
Lampiran 7 Surat Diiijinkan Melakukan Penelitian dari Puskesmas .....	114
Lampiran 8 Surat Permohonan Peminjaman Mushollah dari Fakultas .....	115
Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan .....	116
Lampiran 10 Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian dari Puskesmas .....	117
Lampiran 11 Lembar Penjelasan Menjadi Responden .....	118
Lampiran 12 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	119
Lampiran 13 Lembar Kuesioner Data Demografi .....	120
Lampiran 14 Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scales</i> (DASS) .....	122
Lampiran 15 Standart Operasional Prosedure (SOP) Shalat Dhuha .....	124
Lampiran 16 Lembar Observasi Pelaksanaan Shalat Dhuha .....	134
Lampiran 17 <i>Standard Operasional Prosedure</i> (SOP) Pengukuran Tekanan Darah .....	137
Lampiran 18 Daftar Hadir Lansia .....	138
Lampiran 19 Lembar Pencatatan Tingkat Stres .....	139
Lampiran 20 Lembar Pencatatan Tekanan Darah .....	140
Lampiran 21 Sertifikat Kalibrasi <i>Sphygmanometer</i> Digital .....	141

Lampiran 22 Hasil Uji Validitas <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS).....	144
Lampiran 23 Hasil Uji Reliabilitas <i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS)....	146
Lampiran 24 Data (r) tabel .....	147
Lampiran 25 Tabel Tabulasi Data Penelitian.....	148
Lampiran 26 Lembar Rekapitulasi Jawaban <i>Prestest Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS).....	149
Lampiran 27 Hasil Uji Rekapitulasi Jawaban <i>Posttest Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS) .....	150
Lampiran 28 Hasil Uji Normalitas dan Uji Hipotesis Tingkat Stres .....	151
Lampiran 29 Hasil Uji Normalitas dan Uji Hipotesis Tekanan Darah .....	152

## DAFTAR SINGKATAN

ACE	: <i>Angiotensin-Converting Enzyme</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>
Aksis-HPA	: <i>Hypothalamic-pituitary-adrenal-corticol axis</i>
AIDS	: <i>Acquired Immuno Deficiency Syndrome</i>
BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
BUN	: <i>Blood Urea Nitrogen</i>
CO	: <i>Cardiac output</i>
CO <sub>2</sub>	: Karbon Dioksida
CRF	: <i>Corticotropin-Rrealising Factor</i>
CT	: <i>Computerized Tomography</i>
DHEA	: <i>Dehydroepiandrosterone</i>
DNA	: <i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
EKG	: Elektrokardiogram
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
HR	: Hadits Riwayat
HIV	: <i>Human Immunodeficiency Virus</i>
IPV	: <i>Inactivated Polio Vaccine</i>
IRT	: Ibu Rumah Tangga
KMS	: Kartu Menuju Sehat
LH	: <i>Liteinizing Hormone</i>

MMHG	: Milimeter <i>Hydrargyrum</i>
NO	: Nitrid Oksid
O2	: Oksigen
RA	: Radhiyallahu`anhu
RNA	: <i>Ribose Nucleic Acid</i>
SAW	: Shallallahu 'alaihi wasallam
SWT	: Subhanahu Wa Ta'ala
TPR	: Total <i>Peripheral Resistance</i>
TSH	: <i>Thyroid-Stimulating Hormone</i>
UU	: Undang-undang
VMA	: <i>Void In Mineral Aggregate</i>
WHO	: World Health Organization

## DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	151
HALAMAN PERSETUJUAN.....	152
ABSTRAK .....	153
<i>ABSTRACT</i> .....	153
PENDAHULUAN .....	154
METODE .....	155
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	156
KESIMPULAN SARAN .....	160
KEPUSTAKAAN .....	161
BIODATA PENULIS .....	163

## ABSTRAK

### PENGARUH SHALAT DHUHA TERHADAP TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DERAJAT 1

Oleh: Yustisia Pratiwi Mamangkey

Lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis menyebabkan lansia mudah menderita hipertensi. Hipertensi salah satu penyakit fisik degeneratif dimana penyakit fisik merupakan salah satu penyebab stres. Salah satu terapi yang dapat menurunkan tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu shalat dhuha. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh shalat dhuha terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada lansia. Desain penelitian ini adalah *The one-group pretest posttest design*. Populasi sebanyak 33 lansia, Sampel dalam penelitian ini sebanyak 21 lansia perempuan muslim yang sesuai dengan kriteria menggunakan teknik *purposive sampling*. Shalat dhuha setiap 2 hari sekali selama 1 minggu dengan durasi 10 menit. Alat ukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) dan *sphygmomanometer* digital. Hasil penelitian menunjukkan setelah shalat dhuha tingkat stres menurun signifikan ( $p=0,007$ ) dan tekanan darah menurun signifikan ( $p=0,001$  sistole,  $p=0,037$  diastole). Shalat dhuha dapat menurunkan tingkat stres dan tekanan darah secara signifikan pada lansia dengan hipertensi derajat 1. Hal ini terjadi karena saat shalat seseorang akan merasa tenang dan rileks, sehingga respon stres menurun, dan merangsang hipofisis anterior, menghambat korteks adrenal sehingga tekanan darah menurun.

**Kata Kunci :** Shalat dhuha, Stres, Tekanan darah, Lansia, Hipertensi Derajat 1

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF PRAYER OF DHUHA ON STRESS AND BLOOD PRESSURE LEVEL IN ELDERLY WITH HYPERTENSION STAGE 1**

*By: Yustisia Pratiwi Mamangkey*

*Elderly people experience a decline in physiological function causing the elderly to easily suffer from hypertension. Hypertension is a degenerative physical disease in which physical illness is one of the stressors. One therapy that can reduce stress levels and blood pressure in patients with hypertension is the Dhuha prayer. This study aims to analyze the effect of Dhuha prayer on stress levels and blood pressure in the elderly. The design of this study was The One-Group Pretest Posttest Design. The population is 33 elderly, Sample in this study were 21 elderly Muslim women who were suitable using purposive sampling technique. Dhuha prayer every 2 days for 1 week with 10 minutes duration. Instruments used Depression Anxiety Stress Scales (DASS) and digital sphygmomanometer. The results showed that after dhuha prayer stress levels decreased significantly ( $p=0.007$ ) and blood pressure decreased significantly ( $p=0.001$  systole,  $p=0.037$  diastole). Dhuha prayer can reduce stress levels and blood pressure significantly in elderly with hypertension stage 1. This occurs because during prayer someone will feel calm and relax, so that the stress response decreases, and stimulates the anterior pituitary, inhibiting the adrenal cortex so that blood pressure decreases.*

**Keyword:** *Dhuha prayer, Stress, Blood pressure, Elderly, Hypertension stage 1.*